

О.В. Хижевский¹, В.А. Хижевская²

¹Белорусский государственный технологический университет, Республика Беларусь

²Минский государственный лингвистический университет, Республика Беларусь

Несмотря на то, что борьба у нас в стране получила большое распространение, этот вид спорта в настоящее время раздражают противоречия, главным образом, в связи с проблемой регулирования веса. Все те, кто в той или иной степени связан с борьбой — тренеры, административные работники, сами спортсмены, а также и их родители, должны учитывать некоторые основные принципы этого весьма важного физиологического процесса.

Быстрая сгонка нескольких килограммов собственного веса спортсмена может иметь весьма неблагоприятные последствия для здоровья. Особенно опасна сгонка веса для ребят школьного возраста, которые подвергают себя необдуманному ограничению в потреблении жидкости. Последующая за этим дегидрация (нехватка в организме жидкости) существенным образом влияет на нормальное функционирование всех органов и систем организма. Плохо разработанная тренером методика регулирования веса также отражается на выступлении борца. Особенно это становится заметным во время соревнований, когда затруднения, испытываемые молодым борцом при сгонке веса, существенным образом отражаются на его психике.

Зачастую невозможно определить истинную значимость осуществленной сгонки веса, когда, как правило, неясно, является ли преимуществом для борца выступление в более легкой весовой категории или стратегической ошибкой, в результате которой снижаются функциональные возможности организма. Эти соображения должны превалировать при определении весовой категории, выступая в которой молодой борец смог бы со всей полнотой проявить свои способности.

Потеря веса может создать и проблемы психологического характера. Некоторые ребята склонны преувеличивать те опасности, которые таит в себе сгонка веса. Большую роль здесь играют родители. Спокойная, уверенная позиция тренера во многом поможет юному спортсмену в решающий момент его схватки на ковре. Тренер должен сделать все от него зависящее, чтобы предупредить неблагоприятную психологическую реакцию. В то же самое время он должен принять соответствующие меры для того, чтобы предупредить потерю веса до физиологически опасного уровня.

Обилие всевозможных способов и систем сгонки веса по всей стране свидетельствует о том, что в настоящее время нет единого метода регулирования веса спортсменов. Это отчасти объясняется особенностями строения тела борцов, состоянием сердечно-сосудистой системы, толщиной жировой прослойки, способностью к быстрой перестройке органов и систем на новый режим работы (после сгонки веса). Все это необходимо принимать во внимание при составлении плана индивидуального регулирования веса.

Тренер должен руководствоваться определенными принципами при составлении такого плана. Каждому спортсмену необходимо пройти тщательный врачебный осмотр. Особое значение здесь приобретает наличие жировой прослойки. Следует отметить, что полнота является одной из главных проблем современного общества. Ребята школьного возраста часто имеют излишний вес. Врач должен определить также способность сердечно-сосудистой системы к известным ограничениям, связанным со сгонкой веса.

Многие родители бывают очень озабочены, когда детей подвергают ограничениям в отношении приема пищи. В связи с этим позиция родителей приобретает нередко решающее значение в общей программе по регулированию веса. Родители должны быть правильно информированы о всех планах тренера, а тренер, в свою очередь, должен убедить родителей в том, что здоровье и благополучие спортсмена являются для него предметом первостепенной важности.

Задача тренера — разъяснить родителям преимущество специальных программ по сгонке веса, построенных на научной основе. Тренер должен уметь убедить борца и его родителей в том, что выбранный для его вес является наиболее оптимальным и что те или иные килограммы может потерять без вреда для здоровья.

Ограничение в пище должно идти за счет разумно сбалансированной диеты. Многие склонны питаться кое-как, без соблюдения надлежащего режима питания, и часто едят то, без чего следовало бы обойтись. Правильно составленная диета предопределяет рациональное питание. Конечно, нелегко будет видеть, как сверстники едят все что угодно, в то время как он ограничен в питании. Однако, придерживаясь диеты, спортсмен закаляет свою волю, что рано или поздно также принесет свои плоды. Диета устанавливается с учетом индивидуальных вкусовых особенностей. Сгонка веса должна проводиться постепенно. Диеты, рассчитанные на быструю сгонку веса, могут иметь отрицательные последствия. Программа сгонки веса должна планироваться задолго до соревнований, имея основной целью достижения границ требуемой весовой категории к моменту начала соревнований.

Существуют два пути безопасной сгонки веса. Первый — разумно спланированная диета при соответствующем потреблении жидкости. Второй — подбор и умелое использование специальных упражнений и парной бани. Применяемые на практике оба метода вместе обеспечивают в конечном итоге желаемый результат.

В обязанности тренера входит также составление круглогодичной программы по совершенствованию физической формы молодого борца с акцентом на сохранение собственного веса в пределах данной весовой категории. Как правило, спортсмену приходится немало «поработать», чтобы определить наиболее оптимальный для себя вес, и приложить достаточно стараний и самодисциплины, чтобы его сохранить.

Стабильность веса — другая забота тренера. Многое здесь зависит и от самого спортсмена. Как правило, борец достигает цели, преодолев самого себя, что в немалой степени является залогом его будущих успехов.

Подводя итоги, следует заметить, что молодой спортсмен должен быть полностью осведомлен о всех особенностях сгонки веса. Сам процесс сгонки не должен проводиться наспех и быстрыми темпами. Спортсмену следует достигать наиболее оптимального веса посредством определенных упражнений на протяжении сравнительно большого диапазона времени. Особое значение при этом необходимо уделять диете.

Процесс сгонки требует повышенного внимания и самодисциплины. Достигнув веса, в котором спортсмен чувствует себя наиболее работоспособным, он должен стремиться сохранить этот вес. Отрицательный эффект дают искусственные колебания веса. Атлеты отличаются друг от друга величиной оптимального веса, а тренер должен быть твердо уверен в том, что используемая им методика регулирования веса верна с медицинской точки зрения. В равной степени важно придерживаться предложенного тренером плана регулирования веса, что обеспечит возможность выступать на ковре в той весовой категории, которая больше всего подходит для борцов как с точки зрения здоровья, так и результатов выступлений на соревнованиях.

Литература:

1. Готовцев П.И., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. — М.: Шаг, 1993.
3. Новиков А. А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств. Теория и практ. Ф. К. — М., 1999, № 9. — С. 50–56.
4. Хижевский О.В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ», Минск 2009.

5. Хижевский О.В. Воспитание психологических, морально–этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами. Учебно–методическое пособие. УО «Военная академия РБ», Минск 2009.